平成24年度 土幌町文化祭

芸術の秋を楽しむ 「第55回 士幌町文化祭」

文化の日にあわせ11月２日から４日まで、総合研修センターで「士幌町文化祭」が開催されました。今年は、町内の個人・文化団体・各小中学校などから絵画など約1,400点が出展され、訪れた来場者の目を楽しませていました。11月３日には、３団体１個人による陶芸品などのチャリティー販売会（売上の一部を町に寄付）や子ども映画祭、士幌産食材を使用した和菓子をふるまう茶席も用意され、子どもから大人まで楽しめるイベントが催されたほか、午後からの音楽発表会では、士幌町中央中学校吹奏楽部の演奏会が行われ、この日は目と耳で感じて、芸術を楽しむ秋の１日となりました。

町税・使用料等の収納確保に向けた取り組みについて

町税・使用料等の滞納額が増えています

町税(町道民税・固定資産税・軽自動車税等)、国民健康保険税、住宅使用料、水道料の過年度分滞納額が近年徐々に増加しています。

平成23年度以前の滞納総額は、10月末現在で約9千万円もの額となり、厳しい財政状況の中において大きな課題となっています。

皆さんから納めていただいた町税や使用料は、町民生活全般を支える大切で貴重な自主財源です。滞納額の増加は、町民のために使えるお金が少なくなることで、日々の町民サービスの低下がおきる一方で、滞納処分をするための費用は増加することになります。

12月に、過年度分滞納者への訪問徴収を実施します

町としては、滞納額がこれ以上増加しないよう歯止めを掛けるため、先般、庁内関係課による「士幌町税・使用料等収納向上対策会議」を開きました。この中で、滞納解消に向けた取り組みを協議し、納付相談に来ない者や分納誓約不履行者または反復滞納者に対し、12月に一斉訪問徴収を行うこととなりました。

滞納者の預貯金・給与の差押等に取り組みます

今後、滞納額の削減が図られない場合には、既に納めている人との不公平を是正するため、預貯金や給与等の差押、更には「十勝市町村税滞納整理機構」に引き継ぐなど、収納確保に向けた積極的な取り組みを進めていきますので、納期内の自主納付をお願いいたします。

士幌町町税・使用料等収納対策会議
(H24.11.1開催)

■10月末現在の滞納状況　　(単位：件・千円)

		平成24年		平成23年		前年比較	
		件　数	金　額	件　数	金　額	件　数	金　額
町税	町民税	108	13,772	94	12,077	14.9%	14.0%
	固定資産税	54	14,601	49	13,427	10.2%	8.7%
	軽自動車税	7	49	4	30	75.0%	63.3%
	町　税　計	169	28,422	147	25,534	15.0%	11.3%
保険税・料	国民健康保険税	134	32,292	104	29,127	28.8%	10.9%
	後期高齢者医療保険料	0	0	1	1	−100.0%	−100.0%
	介護保険料	9	229	6	120	50.0%	90.8%
	保険税・料計	143	32,521	111	29,248	28.8%	11.2%
各使用料	住宅使用料	32	7,236	25	6,122	28.0%	18.2%
	水道料	89	6,647	82	5,731	8.5%	16.0%
	下水道料	59	4,142	53	3,679	11.3%	12.6%
	保育料	17	4,020	18	4,195	−5.6%	−4.2%
	高校授業料	4	164	6	233	−33.3%	−29.6%
	給食費	9	1,476	10	1,302	−10.0%	13.4%
	病院診察費	9	925	8	850	12.5%	8.8%
	使用料計	219	24,610	202	22,112	8.4%	11.3%
合　計		531	85,553	460	76,894	15.4%	11.3%

納付にお困りの場合は、必ず納付相談を !!

町税や使用料等を納期限までに納めることは原則ですが、納付者などが災害を受けた場合などで、納期限までに納付することが困難であると認められる場合は、納付時期を遅らせたり、分割して納めることができます。

督促状を放置し、催告を無視しても納付義務が消滅することはありません。納付にお困りの場合は、相談を受け付けていますので、必ず担当までご連絡してください。

○町税・国民健康保険税に関すること　町　民　課（5－5214）
○後期高齢者医療保険料・介護保険料に関すること　町　民　課（5－5214）
○住宅使用料、上下水道料に関すること　建　設　課（5－5216）
○保育料に関すること　子ども課（5－2364）
○高校授業料に関すること　士幌高等学校（5－3121）
○給食費に関すること　学校給食センター（5－2672）

町税および保険料の納付について

町税や保険料は、福祉、教育、環境保全や土木事業など、毎日のくらしやよりよい町づくりのために使われる、町民の大切な財産であり貴重な財源です。

納期限を過ぎても納付がない場合は、電話や文書による催告、自宅や事業所への訪問催告を行っていますが、これらの費用も貴重な財源から支出されています。

町税や保険料を有効に使うためにも納期内の納付にご協力をお願いします。

平成24年度　町税等納期一覧

期　別	町道民税	固定資産税	軽自動車税	国民健康保険税	後期高齢者医療保険料	介護保険料（普通徴収）
第1期	6月16日から7月2日まで	5月16日から5月31日まで	5月16日から5月31日まで	7月16日から7月31日まで	7月16日から7月31日まで	7月16日から7月31日まで
第2期	8月16日から8月31日まで	7月16日から7月31日まで		8月16日から8月31日まで	8月16日から8月31日まで	8月16日から8月31日まで
第3期	10月16日から10月31日まで	9月16日から10月1日まで		10月16日から10月31日まで	10月16日から10月31日まで	10月16日から10月31日まで
第4期	12月10日から12月25日まで	11月16日から11月30日まで		12月10日から12月25日まで	12月10日から12月25日まで	12月10日から12月25日まで
第5期				1月16日から1月31日まで	1月16日から1月31日まで	1月16日から1月31日まで
第6期				2月16日から2月28日まで	2月16日から2月28日まで	2月16日から2月28日まで

町では口座振替による納付を推進しています

口座振替による納付は、預貯金口座から自動的に納付いただける便利な方法です。一度手続きをすると翌年度以降も自動継続され、それぞれの納期ごとに（一括での振替はできません）振替をしますので、ぜひご利用ください。

●口座振替のできる税目等

町道民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、住宅使用料、上下水道料、保育料、高校授業料、給食費

●口座振替のできる金融機関

士幌町農業協同組合
帯広信用金庫士幌支店
ゆうちょ銀行

●申し込み方法

金融機関もしくは役場各担当窓口（農協・信金のみ）に預金口座に使用している印鑑をもって、申し込みください。

●口座残高の確認

口座振替で納付されている方は、納期限までに必ず、口座残高の確認をお願いします。

バランスシートで見る「まちの台所」

士幌町では単年決算では読み取る事のできない、これまでに蓄積された財産や借金などの情報を一覧できるバランスシートを作成しています。

バランスシートとは

バランスシートとは、町民が豊かで快適に暮らすために、町税や国・道補助金・借入金によって整備した学校や福祉施設、道路、公園などの「資産の使い道」とそのために必要となった「お金の調達」を対比して、町全体の資産価値や負債内容をわかりやすく示したものです。

作成の概要

作成の対象とした会計の範囲は普通会計（一般会計）で、国民健康保険事業などの特別会計と介護サービス事業（一般会計で行っている居宅介護支援事業など）は含まれておりません。

基礎数値は、総務省が統一ルールに基づいて集計し、作成した決算統計データがコンピュータ処理された昭和44年度からのデータにより作成しました。

町の資産は約３４２億円

資産は、土地・道路・建物・構築物・機械装置・備品など長期間にわたって行政サービスを提供するために使用する「有形固定資産」と、出資金や貸付金、基金などの「投資等」、いつでも使える財政調整基金や減債基金、平成24年３月31日時点に残った現金や預金、町税や分担金・負担金の未収金の「流動資産」で構成され、資産合計は３４２億円です。有形固定資産の合計は２６０億円で平成22年度末より約７億円減少しています。目的別内訳は左ページのとおりです。

町の負債は約84億円

町の負債は、84億３，２４５万円で資産総額に対し、約25％となっています。負債のほとんどは地方債（国などからの借金）や流動負債の借入金で約86％を占めています。これは、道路や施設を整備するときに一度に多額の経費を必要とする場合にする借金です。

町は大きな事業を行う場合に、国などから長期の借入（借金）をして、少しずつ返済をしていきます。これは、整備した物の資金を現在利用している人だけに負担してもらうのではなく、将来利用する人にも経費を負担してもらうことで、公平性を保とうとするものです。

家計に例えると

資産は預貯金のほか住宅や土地で、負債は住宅ローン、正味資産はこれらの財産を取得するための自己資金などにあたります。

正味資産が多く負債の少ない財政運営が将来の世代にとって負担の少ない望ましい姿と言えます。

バランスシートの構造

これからの世代が負担しなければならない金額

借　方	貸　方
資産の部	**負債の部**
土地	地方債
建物	退職給与引当金
現金	**正味資産の部**
基金等	国庫支出金
	道支出金
	一般財源等

将来の世代に残る財産等

今までの世代が負担した金額

資金の使い道　資金の調達方法

balance

土幌町のバランスシート

町民一人あたりのバランスシート

借方	貸方
資産の部 522万円	負債の部 129万円
	正味資産の部 393万円

（平成24年３月31日現在　人口6,542人）

借　　方

【資産の部】（土地・建物・基金・現金など）

１有形固定資産

（１）総務費		12億4,293万円
（２）民生費		21億9,654万円
（３）衛生費		2億5,073万円
（４）労働費		4,561万円
（５）農林水産業費		54億3,651万円
（６）商工費		12億0,015万円
（７）土木費		66億9,766万円
（８）消防費		44万円
（９）教育費		82億7,338万円
（10）その他		6億3,925万円
計		259億8,320万円
		（うち土地26億3,490万円）
有形固定資産合計		259億8,320万円

２投資等

（１）投資及び出資金		21億4,307万円
（２）貸付金		360万円
（３）基　　金	①特定目的基金	28億5,934万円
	②土地開発基金	2億2,116万円
	③定額運用基金	0万円
	基金計	30億8,050万円
（４）退職手当組合積立金		6億0,303万円
投資等合計		58億3,020万円

３流動資産

（１）現金・預金	①財政調整基金	6億1,271万円
	②減債基金	14億0,833万円
	③歳計現金	2億9,067万円
	現金・預金計	23億1,171万円
（２）未収金	①地方税	2,477万円
	②その他	1,394万円
	未収金計	3,871万円
流動資産合計		23億5,042万円

資産合計　341億6,382万円

貸　　方

【負債の部】（将来返済しなければならない借金のことで、これからの世代負担となるもの）

１固定負債

（１）地方債	65億0,596万円
※平成25年度以降に支払う借入金元金	
（２）債務負担行為	
①物件の購入等	0万円
②債務保証又は損失補償	0万円
債務負担行為計	0万円
※翌年度以降の債務を負担するための金額	
（３）退職給与引当金	11億4,788万円
※年度末に全職員が退職した場合に必要な退職金	
（４）その他	0万円
固定負債合計	76億5,384万円

２流動負債

（１）翌年度償還予定額	7億7,861万円
※平成24年度に支払う借入金	
（２）翌年度繰上充用金	0万円
流動負債合計	7億7,861万円
負債合計	84億3,245万円

【正味資産の部】（町民皆さんが納めた町税や国からの支出金など、これまでの世代が負担した額）

１有形固定資産形成財源

（１）国庫支出金	37億7,627万円
（２）都道府県支出金	32億1,833万円
（３）一般財源等	187億3,677万円
正味資産合計	257億3,137万円

負債・正味資産合計　341億6,382万円

※債務負担行為に関する情報

①物件の購入などに係わるもの	0万円
②債務保証又は損失補償に係わるもの	0万円
③利子補給などに係わるもの	1億2,150万円

野々村勝子さん 瑞宝単光章を受章

11月12日、秋の叙勲で瑞宝単光章（社会福祉功労）を受章した野々村勝子さん（高徳）が役場を訪れ、小林町長に受章の報告をしました。

野々村さんは、昭和49年より特別養護老人ホームに勤務。定年退職するまでの永きにわたり、同ホームの寮母（介護員）として献身的に入居者への介護に尽くし、施設の設立から今日までの基礎の確立と基盤づくりに多大な貢献をされ、その功績が認められました。

士幌町農業協同組合 献血功労表彰受賞

長年にわたり日本赤十字社に対して貢献のあった個人・団体に贈られる献血功労表彰で、士幌町農業協同組合（髙橋正道代表理事組合長）が同社の銀色有功賞（活動年数15年以上）を受賞し、10月31日、町長応接室において伝達式が行われました。

同農協では、年3回の移動献血車での献血活動を行っており、昨年は職員など約１７０名が献血活動に協力し、町内団体では初めての同章の受賞となりました。

髙橋組合長は「今後も献血活動に協力していきます」と話していました。

士幌ユニバース 初の道東大会へ

10月26日、第32回道新カップ北海道バレーボール大会道東大会に出場する士幌ユニバースの選手たちが教育委員会を訪れました。

同チームは、9月に行われた帯広地区予選で、少年団創立以来となる道東大会への出場権を獲得し、主将の進士璃子さん（士幌小6年）は「練習の成果を出し切り、全力でプレーします」と抱負を述べ、神野教育長より「緊張しないで、練習の成果を発揮してほしい」と激励を受けました。

交通安全指導員を紹介します

町では、児童生徒等の登下校や町民の交通マナーの普及のため、各地区の町民の方に交通安全指導員をお願いしています。

この度、10月末で欠員があり、次の方に委嘱させていただきましたので紹介します。

中士幌地区担当
伊賀きよの さん

長年の活動に感謝します

11月9日、新田菊子さん、成田惠美子さんが交通安全指導員を退任するにあたり町より感謝状が贈られました。

新田さんは平成8年、成田さんは平成11年から町より交通安全指導員として委嘱され、交通安全運動の推進や交通事故防止のための街頭指導、交通安全教室など実践活動に積極的に取り組まれました。

町長日誌 Vol.121

●園遊会に出席

10月25日、赤坂御所で開催された園遊会に出席しました。参加者はロンドンオリンピックの金メダリストをはじめ、各分野から1700名であり、会場にて、喜多道議会議長、樽床総務・枝野経済産業・小平国家公安の各大臣、山口公明党代表などと面談をしました。

枝野経済産業大臣と

参加された金メダリストなど

●農業後継者カップル４組

11月から12月にかけて、農業後継者のカップルが４組誕生となります。

士幌農業の担い手として頑張ってもらうことを期待… オメデトウ‼

主なスケジュール

11・12月	
11月１日	・帯広市開拓130年・市制施行80周年記念式典出席 ・課長会議 ・ＴＰＰ講演会（ＪＡ青年部主催）
２日	・「過疎法の適用外小規模町村への支援拡充」代表者会議（東京都）～連絡会議（33町村）を設置するとともに、当面の活動として関係者への要請を行うことを決定
５日	・音更川流域連携協議会～北十勝３町、開建、総合振興局で音更川の治水についての意見交換
７日	・十勝懇談会第２回会議　～フードバレー、再生可能エネルギーについて意見交換
８日	・平成25年度職員採用試験（面接）
９日	・ＮＰＯ十勝文化会議創立30周年記念式典出席
12日	・お知らせ道ネット調印式（プラザ緑風）
13～14日	・バイオガス事業推進協議会市町村長懇談会及び土地連中央要請　東京都
16日	・功労者選考委員会
	・国保病院改革プラン評価委員会
19日	・再生可能エネルギー固定買取制度に関する協議　鹿追町
20日	・過疎法適用外小規模町村への支援要請　東京都
21～23日	・全国土地改良大会　沖縄県
26日	・中学生模擬議会
26日～12月３日	・町づくり懇談会

人の動き

6,556人（－30）　男3,154人（＋18）　女3,402人（－48）　世帯2,688（＋55）
※10月末現在（　）は前年比

美濃のまちから

急勾配の坂道を自転車で駆け上がる ふくべヒルクライムイベントが開催

14歳から65歳までの幅広い年齢層の参加者が、登坂に挑戦しました。

紅葉が美しい片知・ふくべの森の坂道を、自転車で駆け上がる「美濃ふくべサイクルヒルクライムチャレンジイベント２０１２」が開催されました。

自転車ヒルクライム（山登り）は、登りきった時の満足感の高さやツアー・オブ・ジャパンのようなロードレースよりも気軽に参加できる点などから、年々、愛好家が増えています。

この日は、標高差約５８０メートル、全長約６・７キロにも及ぶ急な坂道コースを、市内外からエントリーした94人が息を切らしながら疾走しました。

町がイキイキ まちかどアングル 人がキラキラ

十勝士幌ふる里会の総会が盛大に開催

10月21日、関東およびその近郊に在住する士幌出身者等で構成される「十勝士幌ふる里会」(伊東祐忠会長)の総会が目黒雅叙園(東京都)で開催されました。

総会では、町より柴田副町長も出席し、会員相互の親睦・交流、士幌町との社会・文化に関する交流などの事業計画が承認されました。

その後の懇談会では、会員からの近況報告や士幌町出身歌手の「戸川よし乃歌謡ショー」が行われるなど、懐かしい士幌での思いを語りながら親睦を深めました。

秋の味覚を堪能！第13回しほろ収穫祭

10月21日、第13回しほろ収穫祭が農村運動公園特設会場で開催され、町内外より約6000人が訪れました。

当日は風が強く肌寒い日でしたが、来場者は、ジャンボ鍋による豚汁、しほろ牛のカットステーキなど士幌特産品の味覚を堪能し、また、「野菜の詰め放題」などの各コーナーには長い列を作り、お目当ての品を買い求めていました。

そのほかにも、ポテトチップスの早食いコンテストや豪華景品が当たるビンゴゲームなども行われ、食べて、飲んで、遊んでと大盛況の収穫祭となりました。

「やさしい心が一番大切だよ」いじめについて考える

10月31日、中央中学校で、高校入学間もない一人娘をいじめによる自殺で失った、小森美登里さんを講師に招き、いじめにかかわる講演会(町教委、町青少年健全育成協議会主催)が開かれました。

小森さんは、心や体への暴力によるいじめで、死に追い詰められた子どもたちの遺した言葉を静かに語り、小森さんの言葉に必死で涙をこらえる生徒もいました。講演の中で、小森さんは、「今日、この体育館に集まった一人ひとりはみんな違う存在。傷つけられても仕方のない理由を持って生まれた命は一つもありません。傷つけていい権利を持った命もありません」と訴えました。

ＴＰＰを考える環太平洋経済連携協定研修会

11月1日、環太平洋経済連携協定（ＴＰＰ）研修会（士幌町農協青年部畜産専門部会主催）が農協会館で開催され、農業関係者ら約150人が参加。講演を通じてＴＰＰ参加による日本への影響について認識を深めました。

講演ではジャーナリストの東谷暁氏が「グローバリズムの崩壊と日本、そして日本農業」をテーマにアメリカの利益のための政策で、日本農業だけではなく医療、保険、金融など多方面にも悪影響を及ぼすと指摘し、生産・加工・販売と付加価値を見いだしてきた士幌農業も崩壊するとＴＰＰ参加の危険性を話されました。

「協働」で町をきれいに中町公民館環境整備

11月４日、士幌小学校グランド南側で中町公民館（北出淳一会長）の環境整備が行われました。

「みんなの力で中町をきれいで住みよい町にしよう」と毎年行われている事業で、この日は、早朝より子どもから大人まで約70人がボランティアで参加しました。

参加者たちは、協力しながら、大量に積もった落ち葉拾い、花壇で枯れた花の抜き取り作業などを行い、２時間ほどの作業でゴミ袋、約１００袋分を回収しました。

中町公民館の皆さんの善意に感謝します。

イケてるメンズ！ヘルスアップ教室開催

楽しく健康づくりを実践・体験し、生活習慣病予防の意識付けと習慣化を推進するため、30歳から60歳代男性を対象としたヘルスアップ教室（10月末から全４回）が開催されました。

１回目は、保健士・管理栄養士の講話のあと、メタボ解消の筋力トレーニングを体験。２回目からは軽快な音楽にあわせボクシングの動きを取り入れたボクササイズで汗を流しました。

最初は、日頃の運動不足や慣れない動きに戸惑う参加者もいましたが、回を追うごとに動きも軽快にパンチやキックを繰り出していました。

安全・環境だより

ドライバーの皆さん！

▼ブラックアイスバーンに注意を！

冬期間中は、たとえ路面に雪が積もっていなくても路面が凍結している場合があります。凍結路面ではブレーキを踏んでも止まりきれず、信号待ちの車両に追突する事故など、スリップによる事故が多くなっています。

路面凍結のおそれのあるところでは、夏場よりも速度を落とし、「急」のつく運転はしないようにしましょう。

急発進、急加速、急ブレーキ、急ハンドルなどの急激な操作は禁物です！

▼交差点手前では、安全確認を徹底しましょう！

交差点付近では、スピードを抑え、常に進行方向や左右の安全確認を徹底し、周囲の状況を把握しましょう。

～浄化槽管理者の皆さんへ～

浄化槽の法定検査を受けましょう

浄化槽は公共下水道など処理施設が整備されていない地域のトイレや台所等の生活雑排水を処理するためのものです。

処理の過程で、浄化槽からの放流水による側溝や河川などの水質汚濁を防止するために、北海道知事が指定した検査機関が行う水質の検査（法定検査）を受けることが「浄化槽法」により義務付けられています。法定検査を受けない場合には、罰則が適用されることがあります。

この検査には次の2つがあります。

①浄化槽法第7条の検査

浄化槽を新たに設置した場合に、使用開始後3か月～5か月の間に受ける検査です。

②浄化槽法第11条の検査

7条検査を受けた次の年度から、年1回必ず受ける検査で、毎年申し込んでください。

※法定検査は、定期的な維持管理（保守点検・清掃）など、契約に基づくものと別な検査です。

介護ベッド すき間が危ない！

介護ベッドに係わる事故の危険性は以前から注意喚起がされていますが、依然重大事故がなくなりません。

最近のアンケート結果からも、実際の在宅介護者の半数以上に伝わっておらず、伝わったとしても、危険性を感じず対策も講じていないという結果となりました。

介護ベッドを安全に使用するために、次のことに注意し、確認をしましょう。

【チェック1】

○認知機能障害など予測できない行動をとる方や片マヒなどの障がいがある方は特にサイドレールのすき間などに注意してください。

【チェック2】

○ベッド用グリップの固定を確認してください。

【チェック3】

○取扱説明書をよく読んで正しく使いましょう。

詳しい説明をお知りになりたい方は次のアドレスで確認することができます。

http://www.caa.go.jp/safety/pdf/121101kouhyou_2.pdf

今月のごみ指数

単位：kg

	平成24年10月分	前年同期	増　減
燃やせるごみ	79,330	65,190	△21.7%
燃やせないごみ	14,440	12,690	△13.8%
合　計	93,770	77,880	△20.4%
町民1人当たりのごみの量	6,556人 14.3	6,586人 11.8	
資源ごみ	65,608	60,765	△8.0%
有価物販売額（円）	317,447	786,245	△59.6%

ごみに関するお問い合わせは、役場町民課住民生活グループ（町民課直通☎⑤5214）までお願いします。

呼吸について

士幌町国民健康保険病院　リハビリ科

私たちは呼吸することによって、体のすみずみまで酸素をとどけ、体から不要な二酸化炭素を追い出します。強い運動で息切れや息苦しさを感じるのは当然ですが、肺気腫や慢性気管支炎などでは普段の生活の中でも息切れなどで呼吸が苦しくなります。そこで、今回は息切れや息苦しさをやわらげる呼吸の方法をご紹介します。

口すぼめ呼吸

鼻から息を吸う

口をすぼめて吐き出す。吸う時の２倍かけてゆっくり吐く。

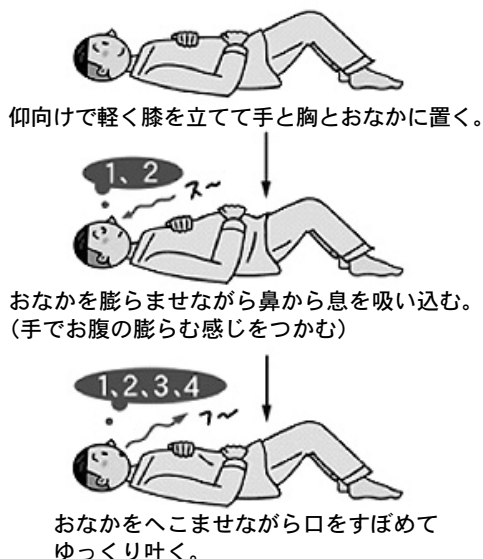
肺気腫や慢性気管支炎などでは吐く息の通る道が狭くなります。そうすると、息を十分に吐くことができず、肺に空気が多く残ってしまうため、吸うことを妨げてしまいます。呼吸が苦しくなると、どうしても息を吸うことに意識が集中してしまいますが、息を吐くことも同じように大切なのです。口すぼめ呼吸では、吐く息の通る道を広く保つ効果があります。それで、息を多く吐くことができ、息切れを楽にします。

口すぼめ呼吸は、最初に鼻から普通の呼吸をします。そのとき、頭のなかで「１、２」と数えてください。つぎに、口をすぼめて無理に息を絞りださないように、頭のなかで「１、２、３、４」と数えながらゆっくりと吐き出します。

腹式呼吸（座位でもできます）

仰向けで軽く膝を立てて手と胸とおなかに置く。

おなかを膨らませながら鼻から息を吸い込む。
（手でお腹の膨らむ感じをつかむ）

おなかをへこませながら口をすぼめてゆっくり吐く。

横隔膜という胸と腹を分ける大きな筋肉膜があります。これは、呼吸の主要な筋肉で、息を吸うとき収縮して下に下がり、息を吐くとき弛緩して上に戻ります。胸のまわりの筋肉や腹筋が強くはたらくと、横隔膜は動きを抑えられ、呼吸が浅くなるので息切れしやすくなります。腹式呼吸は自然なものです。緊張すると自然な動きを制限するので、お腹をリラックスして横隔膜を自由に動けるようにすることがカギとなります。

左の図に示すように、手を胸とお腹の上にのせてそれぞれの動きを確かめます。次に、手でお腹が膨らむのを感じながらゆっくりと息を吸い込みます。そして、口をすぼめながらゆっくりと息を吐き出します。

普段の生活の中で、意識して呼吸をする方は少ないと思います。慣れない方法なので最初は難しいと感じるかもしれませんが、リラックスした状態で息を吸い込む量や吐き出す量を感じながら行ってみてください。

健康・イキイキ・ライフ

特定健診を活用しましょう！

健康介護グループ
中捨　里香

自分自身の健康を守る

皆さん、今年は健診を受診しましたか？**糖尿病や高血圧など多くの生活習慣病は初期には自覚症状がなく**、検査を受けてはじめて診断されることが少なくありません。**「症状がないこと」＝「健康」とは限らない**のです。

第１段階
■身体活動・運動不足
■不適切な食生活
■喫煙
■過度の飲酒
■過度のストレス

第２段階
■肥満
■高血糖
■高血圧
■脂質異常

第３段階
■肥満症
■糖尿病
■高血圧症
■脂質異常症

自覚症状はありません！

第４段階
■虚血性心疾患
（心筋梗塞・狭心症）
■脳卒中
（脳出血・脳梗塞）
■糖尿病の合併症
（失明・腎不全による透析など）

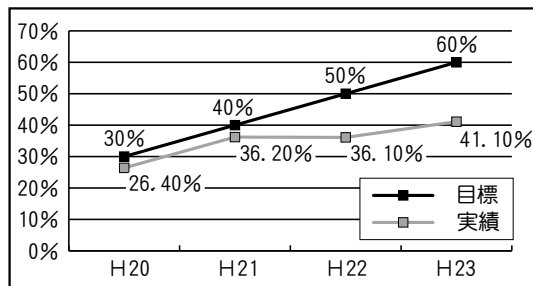
最終段階
■半身のマヒ
■日常生活における支障
■認知症
など

健診を毎年受けて受診のたびに以前の結果と比較してみれば、自覚症状がなくても早めに対処することができます。

健診の受診率は国保税に影響する

今後、さらに高齢化がすすむことにより医療費や国保税の増大が見込まれています。医療保険制度を持続していくため、国は生活習慣病の予防に重点を置き、H20年度から医療保険者に対して、特定健診の実施を義務づけています。また、受診率の達成状況に応じて後期高齢者支援金が増減し国保税に影響する可能性があるとしています。

士幌町国民健康保険加入者の健診受診率の推移です。**皆さんの受診が必要です！**

＊国保に加入されている方＊
12月、２月に国保加入者対象の巡回型特定健診を実施します。
対象者には11月に特定健康診査受診券と案内文を送付していますので、ご確認ください。まだ申し込みがお済みでない方はお申し込みください。
＊国保以外の保険に加入されている方＊
各医療保険者よりご案内が届きます。詳細については、加入されています各医療保険者にお問い合わせください。町で行われている日帰り人間ドック・PET検診・脳ドック（今年度申し込み終了）・各種がん検診を受けることもできます。

12月、２月の巡回型健診では**各種がん検診（胃・肺・大腸・前立腺・乳がん・子宮がん）・骨粗鬆症健診も**実施します。日程等につきましてはお問い合わせください。
<問合せ先・申込み先>士幌町役場保健福祉課健康介護グループ　TEL ５－２１０８

元気に！！ 楽しく♪ ウォーキング

◆ウォーキング事業の今までの取り組み

平成23年9月に、北海道と北海道健康づくり財団が主催する「すこやかロード」の認定を受けました。町民の方々の健康づくりのためにウォーキングのすばらしい効果を広く伝える、講習会やウォーキング教室を開催しました。

◆士幌ウォーキング講習会

日時…6月10日（日）

士幌町国民健康保険病院の大川院長と徳永医師より、『生活習慣病予防とウォーキング』をテーマに講演をしていただきました。そして、健康保養ネットワークの健康指導員より、『ノルディックウォーキングについて』講演していただき、実際にすこやかロード『遊水・カシワ並木コース』でポールを使ってウォーキングも行いました。

◆第1回ウォーキング教室

日時…9月21日（金）

教育委員会の職員を講師にノルディックウォーキングの実技指導を受け、実際にポールを使って、すこやかロードを歩きました。

◆ウォーキングマイレージ事業に参加しませんか

みなさん、ウォーキングをすることでたくさんポイントを貯めて、特典と交換できるこの事業はご存じですか？

登録手続きをして頂くと士幌町ウォーキングマイレージ手帳のプレゼントがあります。

☆特典☆

○50ポイント（50時間ウォーキングをする）貯まると士幌町指定ゴミ袋10リットル5枚入り1袋と交換できます。

○平成24年度、最も長い時間ウォーキングをされた方上位3名には、平成25年度士幌町国保病院のがん検診等の無料クーポン券を贈呈します。

ランキングの発表
（6月10日～9月10日）

1位 山口クニ子さん
士幌南一区（170時間）
2位 坂田ひさのさん
高徳（90時間）
3位 上面 恭子さん
共成（89時間20分）

◆士幌ウォーキングマイレージ事業参加者のお話

参加者の皆さんは、ポイントが貯まると、総合福祉センターの窓口に来所され、特典の交換をされます。その際に、ウォーキングの取り組み状況について教えてくださいます。「朝早くに歩いているんだよ」、「コースはすこやかロードを歩いているよ」、「ウォーキングをしているから、同年代の人と一緒に歩いても元気よく歩けるよ」、「毎日ウォーキングをすることが日課になっているよ」など、素敵なお話をたくさん聞かせていただいています。

◆ウォーキングの効果

☆生活習慣病予防！
☆筋力の低下を防ぐ！
☆心肺機能が高まる！
☆骨が強くなる！
☆血行が良くなる！
☆持久力が高まる！
☆脳の働きを活発にする！
☆ストレス解消に役立つ！

この他にもウォーキングにはたくさんの効果があります。

◆お知らせ

第2回ウォーキング教室も実施する予定です。役場だより等でご案内致しますので、たくさんの方のご参加をお待ちしております。

冬場になると運動量が減る方が多いのではないでしょうか？この機会にぜひ、楽しくウォーキングをしませんか？

冬になると、路面状況が悪くなり、転倒の危険性が高まります。無理をせず、自分のペースでウォーキングをして頂きたいと思います。

※現在の士幌町ウォーキングマイレージ事業登録者数は63名です。

たくさんの方の登録をお待ちしております。

士幌町教育委員会

教育の窓

優しい心が一番大切だよ
～いじめ防止講演会～

毎年、11月1日の「十勝教育の日」の前後に「いじめ根絶強化月間」が設けられ、十勝管内の各市町村でいじめをなくす様々な取り組みが行われていますが、本町では今年は中学生を対象にいじめ防止の講演会を行うこととし、過日、中央中学校で開催しました。

今回、講師として招いたのは、NPO法人ジェントルハートプロジェクト理事の小森美登里さんで、数年前にも本町に講演の講師として来町されている方でした。

小森さんは、14年前、いじめにあって自殺した娘を持つ母親で、かけがえのない娘を失った後、いじめ根絶を訴えて全国を回っており、静かで優しい語り口の中に説得力を感じさせる話だったのは、悲しい事実を背負っているからだと思われました。

今回、中学生に向かって語りかけたのは、「優しい心が一番だよ」（演題）というお話で、この言葉は自分の娘が自殺する4日前に言った言葉であるという説明がありましたが、特に小森さんが中学生の心に強く訴えたのは、次のような言葉でした。

☆いじめは、いじめている人の問題です。いじめられている人にも何か問題があるのではないかなどとは決して思わないで。

☆辛いこと、苦しいことがあったらスポンジのような人を探して、悔しい、悲しいと思っていることを全部吐き出して。

☆目に見える肉体、見えない心が一緒になって一つの身体です。人に傷つけられていい身体を持って生まれてきた人など誰一人としていません。

☆私は皆さん（中学生）に言います。生まれてきてくれて有難う。

☆皆さんは、生まれた時からその背中に自由の翼をつけています。その翼は、幸せに自由に生きる象徴です。

小森さんのこのようなお話を、中学生の皆さんはどのように聴いたでしょうか。

どの子も真剣に聴き入り、話の内容にも十分共感している様子が窺えましたが、お話を聴いた中学生一人一人が、「いじめはどんな理由があっても絶対に許さない。」「自分は加害者にも被害者にも絶対にならない。」「身近な人に悲しい思いをさせないために、悩みを相談できる人を持つ。」そんな思いを新たにする機会になったのなら、この町にいじめは簡単に起きないだろうと思ったところです。

子どもの作品に質の高さ

文化の秋が進行する中、今年も町文化祭や十勝子ども大会で士幌町の子どもたちが作った見応えのある作品が数多く並びましたが、それらの作品には質の高さが窺え、各学校が進めている日々の教育が充実していることを物語るものとなっていました。

また、各種の作品展やコンクールに応募する作品も量的に増えていますが、そのことは子どもたちに文化的な活動を通して挑戦するという気持ちや姿勢を育てているということも言え、体育的、文化的活動の両面から子どもの力を引き出し伸ばす取り組みが各学校で進められているということでしょう。

本町の子どもたちは確実に成長していることが挑戦の姿勢とその結果から窺われます。

昨年からスタートした「土曜学習サポート塾」を12月に予定していますが、今年は管内の大学生に学生ボランティアで手伝ってもらうことにしています。

いま、士幌高校では

今月は、士幌高校のメインイベントのプロジェクト発表会が12月７日（金）9:20～14:50に行われます。各専攻班で１年間研究した内容を外部の審査員や全校生徒の前で発表しますので、来校をお待ちしております。

◆士幌高校のシクラメンを販売します！

生徒が栽培したシクラメンは、有機質を含む用土を使用しており花が長持ちする上、底面吸水鉢を使用しているため大切な水管理が比較的楽なことも特徴の一つです。

また、冬の適温は７～10℃と以外と低温にまで耐えます。逆に高温（日中25℃、夜間15℃以上）になると花茎や葉が伸びすぎて倒れます。ですから日当たりの良い玄関あたりが最適だと思います。学校で販売しますので、希望の方は平日の9:00～16:00までに本校温室までお越しください。

〇シクラメン　4.5号鉢　￥600（底面吸水鉢）
　　　　　　　５号鉢　￥800（底面吸水鉢）
〇ミニシクラメン　4.5号鉢　￥600
《数に限りが有りますのでお早目に！》

◆農業高校食彩フェア in 十勝

10月13日、十勝管内の農業高校・農業大学校が集い、イトーヨーカドー特設会場で販売会を実施しました。本校からは、ヨーグルトや長ネギ、シクラメンなど22品目を持ち込み、オープン前から長蛇の列となり、販売開始後すぐに売り切れる商品があるなど、生徒が販売と士幌高校のＰＲを兼ねて大好評のうちに終了ました。

☆食品加工品販売

町内でも人気のヨーグルトが３分で完売、ソーセージなども正午過ぎには全て完売することができました。「こんにちは！士幌高校です！」と大きな声で来店されたお客様に笑顔で対応していました。

☆野菜・作物販売

前日に収穫・袋詰めを行ったホウレンソウ・ネギ・ミズナ等の葉物は開始から１時間で完売、他にもニンジンやカボチャ、ブロッコリーにポップコーンなども販売しました。

☆花販売

鉢花ではシクラメンを、切花ではアルストロメリアを販売しました。シクラメンは底面吸水鉢で栽培しており、水管理が簡単であるため人気の商品となりました。アルストロメリアを購入してくれた方には、生徒が作った花持ちを良くするマニュアルを渡し、喜んでいただきました。

◆食彩フェア in Tokyo

11月２日、東京駅八重洲口にある北海道フーディストで北海道の農業高校生が生産した農産物や加工品を販売PRしてきました。生徒も北海道農業高校生の代表らしく自信を持って商品の説明や販売を行ってきました。

◆農業クラブ全国大会 平成24年度長野大会

10月24・25日の両日、今年度は長野県を舞台に全国大会が行われました。本校からは３年猪狩君、須田君、２年石鳥谷さんの３名の生徒が、北佐久農業高等学校で実施された農業鑑定競技会（農業・畜産・食品科学部門）に出場し、３年須田侑希君が見事入賞を果たしましたが、全国大会のレベルの高さを痛感しつつ、大きな刺激を受けて帰ってきました。

◆老人とのお楽しみ昼食会

９月26日に町内の高齢者の方をお招きしてお楽しみ昼食会が実施されました。高校生は農場の野菜を用いた手料理と加工センターで製造したソーセージ・チーズやヨーグルトを振る舞い、食事の後は、体操やビンゴゲームで楽しみながら交流しました。交流後の花・加工品の販売も好評でした。

◆２年生見学旅行

11月２日～６日、２年生が見学旅行に行ってきました。今年度は、歴史的な文化財や都会的な建造物の見学を通して、郷土愛を育むことを目的の一つに、関西・関東を旅行しました。初めて北海道から出るという生徒も多く、その緊張した面持ちは期待と不安でいっぱいの様子でした。１日目の見学先である奈良に到着すると、東大寺の大仏の大きさに心を奪われたのか、程よく緊張感も薄れ、その後の研修も有意義なものになりました。

町民文芸

俳句

・透き通る湖に影おく紅葉宿　佐藤　吟秋

・整いし山の粧い秋惜しむ　浅野　香春

・予期しない訃報の知らせ秋惜しむ　佐藤　道子

・賑わいの動物園や秋惜しむ　和田　節女

・朝の陽の真面(まとも)に紅葉山燃ゆる　大岩　彩香

・老翁の遥かな戦秋惜しむ　星屋　徳峰

短歌

秋深く日ごとに枯れる庭の花
短き日々を菊のみが咲き　村田　達子

想い出の何から訣別つけようか
アルバムを開け和箪笥を開け　石井美恵子

フランクル「夜と霧」また吉野せい
「洟をたらした神」も再読したり　津田木綿子

もみじ葉の散り敷く道を歩みつつ
ひとときは紅きに歩を踏みかはす　谷本　幸枝

変り来し様も見て来ぬ終のまち
優しき町よわが士幌町　小川　季代

晩秋にコスモスの花鮮やかに
塀と舗道のはざまに生えて　清水さよ子

白鳥は朝日を浴びて低空を
えさ場を求め悠然と行く　紺野　光男

バトンタッチ

日々成長して恩返しを

南団地
山﨑(やまさき)　康市(こういち)さん

プロフィール
妻と2人家族
趣味　剣道、魚釣り

士幌町農協家畜診療課で獣医師として働く山﨑さんは、和歌山県御坊市の出身で、県内の高校を卒業後、獣医を夢見て日本獣医生命科学大学（東京都）に進学。平成22年4月から同診療課で勤務されています。

子どものころから、動物好きだった山﨑さん。大学の実習で根室管内に滞在して、牛の臨床を学んだことが、大動物の獣医師を志す大きなきっかけとなったとか。

町内の酪農家から依頼を受けて診療や治療、手術を行うほか、カルテの作成といった事務的な業務もこなすなど仕事は多忙ですが、「先輩にサポートしてもらいながら日々勉強中です。現場で経験をたくさん積むことが大事。」と前向きな笑顔を見せます。

「新人で技術も経験も未熟だった自分を温かく受け入れてくれた農家の方々への感謝を忘れず、農家の目線で物事を考え、いつか信頼される獣医師に成長することで恩返しがしたい。」と、士幌の酪農業を支える一人として意欲を語ってくれました。

次回は、栄進の吉田和弘さんにバトンタッチ。

したしみ図書館 新しく入った本

【児童書】
ビジュアル版学校の歴史 2（岩本努ほか）／としょかんねずみ 2（ダニエル・カーク）／ふうとはなときじ（いわむらかずお）／おめでたこぶた その2（アリソン・アトリー）／地獄坂へまっしぐら！（ルイス・サッカー）

★あんたがサンタ？（佐々木マキ）
乗り物酔いをする、日にちをまちがえる、トナカイにこきつかわれている、子ども部屋の壁に「サンタ参上」とらくがきをする…。そんな思わず笑ってしまう「困ったサンタの実例集」絵本。

【一般書】
サライの料理基本のき（サライ編集部）／モビールでつづる３６５日（よしいいくえ）／本にだって雄と雌があります（小田雅久仁）／誰もいない（小手鞠るい）／短夜の髪〈京都市井図絵 3〉（澤田ふじ子）／編集ガール！（五十嵐貴久）／南極風（笹本稜平）／千年鈴虫（谷村志穂）／パブリック・ブラザース（新野剛志）

★あと少し、もう少し（瀬尾まいこ）
あの手に襷をつないで、力を振りしぼって、ゴールまであと少し。寄せ集めメンバーと頼りない先生の元で、最後の駅伝にのぞむ中学生たちの夏を描く青春小説。

クリスマスの本を展示中です！

貸出冊数が10冊までに！

12月17日（月）～30日（日）までの間、年末年始の休館に伴い、貸出冊数が１人10冊までになります。皆さまのご利用をお待ちしています。

★★今月の休館日★★　4、11、18、25日　※年末年始の休館日は、12/31（月）～1/5（土）です。

★善意に感謝します★

寄付・寄贈

・協働のまちづくりに係る基盤づくりに関する事業
荒井　茂雄さん（西上）　15万円

《特別養護老人ホームへ》
下村　笑子さん（中音更）　野菜
田邊　一則さん（松室）　昆布
赤間　ゆりさん（士幌北一区）　野菜
棚橋　隆行さん（柏野）　野菜
菊地　博明さん（下居辺第二）　野菜
高瀬　則子さん（埼玉県）　お米
内藤テル子さん（常盤）　野菜

《学校給食センターへ》
士幌町肉牛振興会　しほろ牛

《社会福祉協議会へ》
美濃市物産展従事者一同　６７０円

★おくやみ★

寺田ヤエ子さん（83歳）大通
牧田　勇吉さん（92歳）特老
鈴木　幸子さん（79歳）新田第二
山田　義雄さん（83歳）開運

★お誕生★

髙橋　李菜（りな）ちゃん（10月18日生）　梢太さん　理子さん　本通
佃　天夢（あむ）ちゃん（10月24日生）　和哉さん　いり江さん　南団地
佐藤　菜々子（ななこ）ちゃん（10月30日生）　寅昭さん　愛さん　高徳
西潟　香花（きょうか）ちゃん（10月31日生）　孝安さん　智恵さん　大通
長屋　旬汰（しゅんた）ちゃん（11月5日生）　勝善さん　文香さん　共益

（11月15日受付分まで）

広報 ふれ愛ユートピア しほろ 2012.12 通刊 第625号
発行 士幌町
編集 総務企画課 企画グループ
〒080-1200 北海道河東郡士幌町字士幌225番地
企画グループ直通 ☎01564-5-5212 FAX 5-4304 HP http://www.shihoro.jp/
広報広聴担当へのEメール kouhou@shihoro.jp

暮らしのカレンダー 12月

ひにち	行事予定	場所
1 土		
2 日	9:45～ しほろ女性まつり	総研
3 月	9:00～11:00 妊産婦・一般健康相談 ☆9:30～11:30 ちびっこ広場 ☆10:00～ はじめましての日 13:15～13:45受付 三種混合予防接種 13:30～15:00 振動マシン転倒予防教室	福セ 認定こ 中児 国保 福セ
4 火	☆①10:00～②13:00～ わくわくの日 10:00～11:30 口腔機能向上及び低栄養予防教室 15:30～17:00 イキイキ筋力向上教室	中児 保セ 愛風苑
5 水	☆10:00～ のびのびの日 10:00～10:10受付 むし歯予防教室	認定こ 保セ
6 木	☆①10:00～②13:00～ わくわくの日 10:00～11:30 脳晴ればれ教室 13:30～15:00 振動マシン転倒予防教室	中児 保セ 福セ
7 金	◇定例町議会 ☆10:00～ ひよこちゃんの日 15:30～17:00 イキイキ筋力向上教室	 中児 愛風苑
8 土		
9 日		
10 月	9:00～11:00 妊産婦・一般健康相談 ☆9:30～11:30 ちびっこ広場 ☆10:00～ ひよこちゃんの日 10:00～10:10受付 もぐもぐ教室 13:15～13:45受付 不活化ポリオ予防接種 13:30～15:00 振動マシン転倒予防教室	福セ 認定こ 中児 保セ 国保 福セ
11 火	◇定例町議会 ☆①10:00～②13:00～ わくわくの日 10:00～11:30 口腔機能向上及び低栄養予防教室 15:30～17:00 イキイキ筋力向上教室	 中児 保セ 愛風苑
12 水	◇定例町議会 6:30～10:30受付 巡回型特定健診・がん検診 ☆10:00～ のびのびの日	 保セ 認定こ
13 木	6:30～10:30受付 巡回型特定健診・がん検診 ☆①10:00～②13:00～ わくわくの日 ☆10:00～11:30 キッズ・クラブ 10:00～11:30 脳晴ればれ教室 13:30～15:00 振動マシン転倒予防教室	保セ 中児 認定こ 保セ 福セ
14 金	6:30～10:30受付 巡回型特定健診・がん検診 ☆10:00～ わんぱくの日 15:30～17:00 イキイキ筋力向上教室	保セ 認定こ 愛風苑
15 土		
16 日	◇衆議院議員総選挙投票日	
17 月	9:00～11:00 妊産婦・一般健康相談 ☆9:30～11:30 ちびっこ広場 13:00～13:15受付 ＢＣＧ予防接種 13:00～13:15受付 不活化ポリオ予防接種 13:15～13:30受付 麻疹風疹予防接種 13:30～15:00 振動マシン転倒予防教室	福セ 認定こ 保セ 保セ 保セ 福セ
18 火	☆10:00～ わくわくの日 11:00～12:00 ふれあいサロンしほろ健康相談 13:15～13:45受付 乳児健診 15:30～17:00 イキイキ筋力向上教室	中児 保セ 保セ 愛風苑
19 水	6:30～10:30受付 巡回型特定健診・がん検診 ☆10:00～ のびのびの日	保セ 認定こ
20 木	6:30～10:30受付 巡回型特定健診・がん検診 ☆10:00～ わくわくの日 10:00～11:30 脳晴ればれ教室 13:30～15:00 振動マシン転倒予防教室	保セ 中児 保セ 福セ
21 金	☆10:00～ クリスマスお楽しみ会 ☆10:00～11:30 おひさまの日 15:30～17:00 イキイキ筋力向上教室	中児 認定こ 愛風苑
22 土		
23 日	天皇誕生日	
24 月	振替休日	
25 火	9:00～11:00 妊産婦・一般健康相談 ☆10:00～ ふりーさろんの日 13:15～13:45受付 三種混合予防接種 13:30～15:00 振動マシン転倒予防教室 15:30～17:00 イキイキ筋力向上教室	福セ 中児 国保 福セ 愛風苑
26 水	☆10:00～ のびのびの日	認定こ
27 木	9:00～11:30 赤ちゃん相談 ☆①10:00～②13:00～ わくわくの日 10:00～11:30 脳晴ればれ教室 13:30～15:00 振動マシン転倒予防教室	保セ 中児 保セ 福セ
28 金	☆10:00～ わくわくの日 15:30～17:00 イキイキ筋力向上教室	中児 愛風苑
29 土		
30 日		
31 月		

【凡　例】
- 保セ→保健センター
- 福セ→総合福祉センター
- 中児→中士幌児童ステーション
- 認定こ→認定こども園施設内
- 国保→国保病院
- 総研→総合研修センター

※町国保病院で日帰り人間ドック（毎月２日間）及び施設型特定健診（毎月４日間）を火曜日と木曜日に予定しております。予約、お問い合わせは町国保病院（TEL5-2106）まで

※子育て支援の対象は未就園児。☆印の問い合わせ、子育ての相談は士幌町子育て支援センター（TEL7-4102 FAX7-4447）・認定こども園（TEL5-2502 FAX5-2508）まで